Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено

приказом директора школы

№ \_65\_\_ от 26.08.2022г.\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«Физкультура»**

**7 класс**

**(АООП образования с интеллектуальными нарушениями)**

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Круглова И.В.)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

Составитель:

Гридчин А.А.

Учитель высшей категории

Екатеринбург - 2022

**Пояснительная записка**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и производительному труду.

*Учитель физической культуры должен ориентироваться на последовательное решение следующих задач:*

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

2. Развивать кондиционные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения.

3. Развивать чувство темпа и ритма, координационных движений.

4. Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.

5. Формировать основы знаний о личной гигиене, развивать волевые и нравственные качества.

6. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях.

*Результатом занятий должны стать:*

- укрепление и оздоровление организма;

- развитие двигательных качеств;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- формирование и развитие гигиенических навыков;

- поддержание устойчивой физической работоспособности.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятии задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Рабочая программа учителя физической культуры составлена на основании учебной программы «Физическое воспитание» (Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида, автор В.М.Мозговой), допущенной Министерством Российской Федерации (сборник: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9 классы, «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2003 год.

В программу включены следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, бег на снегоступах, игры – подвижные и спортивные.

В специальных (коррекционных) образовательных учреждениях большое распространение получил адаптивный спорт, содержание которого направлено у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов не только на формирование высокого спортивно мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах, но и на физическую реабилитацию и социальную адаптацию. В настоящее время адаптивный спорт развивается в рамках Специального Олимпийского движения, главной целью которого являются круглогодичные тренировки спортсменов и предоставление всем лицам с недостатками интеллекта возможности участвовать в тренировках и соревнованиях самого разного уровня (школьных, городских, областных, российских и международных). При проведении и организации соревнований всех участников делят на дивизионы с учётом возраста и способностей. Даже самый слабый ребёнок может стать победителем, почувствовать себя непосредственным участником общего дела, обрести уверенность в себе. В связи с участием в Специальном Олимпийском движении, мы сочли необходимым включить в программу по физической культуре такой вид, как бег на снегоступах (НРК), сократив количество часов на занятия гимнастикой. Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях крайне травмоопасны для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как для них характерны нарушения координации, расстройства вестибулярного аппарата, слабость мышц и т.д. Занятия на спортивной площадке на свежем воздухе имеют неоспаримые преимущества для укрепления здоровья по сравнению с занятиями, проводимыми в нестандартном спортивном зале.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных дефектов психического физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Среди обучающихся есть дети с хорошо развитой моторикой, с двигательными нарушениями, с сопутствующими основному дефекту соматическими заболеваниями, нарушениями осанки, стопы и т.д., что обуславливает необходимость диффере6нцированного и индивидуального подхода в обучении.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигательных интеллектуальных способностей детей.

***По возможностям обучения физической культуре обучающиеся данного образовательного учреждения делятся на следующие группы:***

***1 группа – имеют достаточно хорошее физическое развитие и двигательные способности. У них не наблюдаются соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносят и быстро после них восстанавливаются (организм достигает исходного состояния). Учащиеся способны самостоятельно выполнять физические упражнения после словесной инструкции.***

***2 группа – отмечается среднее физическое развитие, средний уровень двигательной подготовленности. Они медленнее, чем ученики 1 группы овладевают двигательными умениями и навыками. У них отмечаются сопутствующие основному дефекту соматические заболевания, нарушения осанки, стопы. Школьники данной группы могут выполнять достаточно высокие нагрузки, но по сравнению с детьми 1 группы несколько хуже их переносят, медленнее восстанавливаются. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, с незначительной помощью учителя.***

***3 группа – характеризуется низким уровнем физического развития и двигательных способностей. Они медленнее овладевают двигательными умениями и навыками, чем дети 2 группы. Практически все страдают соматическими заболеваниями. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, со значительной помощью учителя.***

***4 группа – характеризуются очень низким уровнем физического развития и двигательных способностей. Могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками. Наличию основного дефекта сопутствуют различные соматические заболевания. Для выполнения физического упражнения детям, отнесённым к данной группе недостаточно только словесной инструкции. Они нуждаются в показе, в выполнении большого количества тренировочных упражнений, введении дополнительных приёмов обучения, постоянном контроле со стороны учителя.***

***Отнесённость школьников к той или иной группе не является стабильной. Под влиянием корригирующего обучения учащиеся могут переходить в группу выше или занять более благополучное положение внутри группы.***

***Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре***

Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся позволяет выявить динамику развития умственно отсталых школьников с момента поступления в школу до её окончания. Для этого проводится контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30-60 м, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, подтягивание (эти данные записываются в классный журнал).

Учитель физической культуры ведёт журнал учёта физического развития и двигательных способностей учащихся.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроке физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Знания, умения и навыки учащихся по физической культуре оцениваются по результатам выполнения физических упражнений.

При оценке выполнения физических упражнений:

1 группа

Отметка «5» ставится, если упражнение выполнено правильно, самостоятельно после словесной инструкции учителя.

Отметка «4» ставится, если ученик выслушал инструкцию и выполнил упражнение с помощью учителя.

Отметка «3» ставится, если ученик выполняет упражнение после его показа со значительными ошибками.

2 группа

Отметка «5»ставится, если ученик выполнил упражнение после показа с незначительной помощью учителя, с незначительными ошибками.

Отметка «4» ставится, если ученик выполняет упражнение после показа и словесной инструкции с помощью учителя с незначительными ошибками.

Отметка «3» ставится, если ученик выполняет упражнение после его показа и словесной инструкции со значительными ошибками.

**Информационные ресурсы**

* 1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа./ Автор-составитель Аксёнова О.Э.// Под общей редакцией Евсеева С.П.– СПб,СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003.
  2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. - Ташкент. 1881.

Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. - Омск,1988.

* 1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа заливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
  2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. - М., «Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС», 2001.
  3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.:ФиС, 1982. . Пер. с англ. А.А.Грузберга Екатеринбург ЛИТУР. 2000.
  4. Воспитание и обучение во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов / Под ред. В.В.Воронковой – М.: Школа-Пресс, 1994.
  5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., издательский центр «Академия», 2002.
  6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., Физкультура и спорт. 1991.
  7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994.
  8. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол, Физическая культура в школе, №2. 1991.
  9. Обучение технике игры в баскетбол: Метод.рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.
  10. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М, РГУФК, 2005.
  11. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) П78 учреждений 8 вида. Раздел «Физическое воспитание». /Сб. 1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С 179-223.
  12. Методическое пособие Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/Автор-составитель О.Э.Аксёнова/под общей редакцией С.П.Евсеева-СПб. СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физкультура, 7 класс** | | | |
| **№** | **Наименование тем изучения** | **Количество часов** | **Сроки** |
| **1 триместр - 16ч.** | | | |
| 1. | ***Лёгкая атлетика***. Основы знаний:Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим, самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |
| 2. | Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Старты из различных положений; бег на время 30м, 60м, 100м; Медленный бег до 4 минут. | 1 |  |
| 3. | Обучение бегу с низкого старта. Игры «Кто впереди», «Узнай, кто это был». | 1 |  |
| 4. | Кроссовый бег 300м, 500м. | 1 |  |
| 5. | Совершегнствоывание встречной эстафеты. | 1 |  |
| 6. | Совершенствование прыжков в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 7. | Совершенствование метания набивного мяча; метания в цель малого мяча, метания на дальность. | 1 |  |
| 8. | ***Спортивные игры. Баскетбол.***  Правила ТБ на занятиях баскетболом. Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол. Обучение остановке шагом. | 1 |  |
| 9. | Совершенствование передачи мяча от груди с места и в движении. | 1 |  |
| 10. | Совершенствование ведения мяча с изменением направления; остановки прыжком, шагом, поворотов. Игра «Борьба в квадрате». | 1 |  |
| 11. | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование ловли и передач мяча в движении двумя руками. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |
| 12. | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование ловли и передач мяча в движении двумя руками. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |
| 13. | Обучение передачи и ловли мяча одной рукой от плеча. Учебная игра | 1 |  |
| 14. | Обучение передачи и ловли мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. | 1 |  |
| 15. | Обучение штрафному броску. Совершенствование броска мяча в кольцо после ведения с 2-ух шагов. | 1 |  |
| 16. | Обучение штрафному броску. Совершенствование броска мяча в кольцо после ведения с 2-ух шагов. | 1 |  |
| **2 триместр - 28ч.** | | | |
| 1 | Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 2 | Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 3 | ***Гимнастика***. Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Ознакомление с понятиями «строй», «шеренга», «колонна». Выполнение размыканий, поворотов, команд. | 1 |  |
| 4 | Выполнение размыканий, поворотов, команд. | 1 |  |
| 5 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений без предметов. Игры «Будь внимателен», «Слушай сигнал». | 1 |  |
| 6 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений без предметов. Игры «Будь внимателен», «Слушай сигнал». | 1 |  |
| 7 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений с предметами. Игры «Не ошибись», «Запомни название». | 1 |  |
| 8 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений с предметами. Игры «Не ошибись», «Запомни название». | 1 |  |
| 9 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Игры «Кто проходил мимо», «У нас на празднике». | 1 |  |
| 10 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Игры «Кто проходил мимо», «У нас на празднике». | 1 |  |
| 11 | Обучение акробатическим упражнениям. Игры «Сохрани позу», «Стрелки». | 1 |  |
| 12 | Обучение танцевальным упражнениям. Чередование ходьбы на месте с шагом. | 1 |  |
| 13 | Обучение лазанью по канату. | 1 |  |
| 14 | Обучение простейшим комбинациям на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 15 | ***Лыжная подготовка.***  Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование двухшажного хода. | 1 |  |
| 16 | Совершенствование двухшажного хода. | 1 |  |
| 17 | Обучение одновременному одношажному ходу. Игра «Смелые и ловкие». | 1 |  |
| 18 | Обучение одновременному одношажному ходу. Игра «Смелые и ловкие». | 1 |  |
| 19 | Совершенствование торможения «плугом». Подъём «полуёлочкой» и «полулесенкой». Эстафета. | 1 |  |
| 20 | Совершенствование торможения «плугом». Подъём «полуёлочкой» и «полулесенкой». Эстафета. | 1 |  |
| 21 | Совершенствование передвижения на лыжах в быстром темпе 100м, 200м. | 1 |  |
| 22 | Совершенствование передвижения на лыжах в быстром темпе 100м, 200м. | 1 |  |
| 23 | Прохождение на лыжах до 2км (девочки), 3км (мальчики). | 1 |  |
| 24 | Прохождение на лыжах до 2км (девочки), 3км (мальчики). | 2 |  |
| 25 | Прохождение на лыжах до 2км (девочки), 3км (мальчики). | 2 |  |
| 26 | ***Бег на снегоступах.*** Правила ТБ на занятиях по бегу на снегоступах. Совершенствование техники гладкого бега. Игра «Кролики и гончие». | 2 |  |
| **3 триместр - 24ч.** | | | |
| 1. | Совершенствование техники гладкого бега. Игра «Кролики и гончие». | 1 |  |
| 2. | Совершенствование техники высокого старта. Игра «Гонка за лисой» | 1 |  |
| 3. | Совершенствование техники высокого старта. Игра «Гонка за лисой». | 1 |  |
| 4. | Обучение остановке. Игра «Снежки». | 1 |  |
| 5. | Обучение поворотам на снегоступах. Встречная эстафета. | 1 |  |
| 6. | Бег на время 50м, 100м. | 1 |  |
| 7 | Отработка подъёма после падений. | 1 |  |
| 8. | Отработка подъёма после падений. | 1 |  |
| 9. | ***Спортивные игры. Волейбол.*** Предупреждение травматизма. Правила ТБ на занятиях волейболом. Правила и обязанности игроков. Обучение верхней передаче. Игра «Мяч в воздухе». | 1 |  |
| 10. | Обучение нижней передаче. | 1 |  |
| 11. | Обучение нижней передаче. | 1 |  |
| 12 | Обучение нижней подаче. Учебная игра | 1 |  |
| 13. | Обучение нижней подаче. Учебная игра. | 1 |  |
| 14. | ***Лёгкая атлетика.*** Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба змейкой с различными положениями туловища (наклоны, приседы). | 1 |  |
| 15 | **Бег с низкого старта 30м, 60м. Встречные эстафеты.** | 1 |  |
| 16. | Бег с низкого старта 30м, 60м. Встречные эстафеты. | 1 |  |
| 17. | Совершенствование запрыгиваний на препятствие; прыжков вверх. Игры с прыжками. | 1 |  |
| 18. | Обучение многоскокам с места и с разбега. | 1 |  |
| 29. | Совершенствование прыжков в длину и в высоту. Игры. | 1 |  |
| 20.. | Совершенствование прыжков в длину и в высоту. Игры. | 1 |  |
| 21. | Совершенствование метания малого мяча с разбега. | 1 |  |
| 22. | Бег на время 60м, 100м. | 1 |  |
| 23 | Медленный бег 500м, 1000м. | 1 |  |
| 24. | Медленный бег 500м, 1000м. | 1 |  |